



## علاج الحزن بالفلسفة (قراءة في عزاء سينيكا)

م. د. سلام عبد الجليل حسين

الجامعة المستنصرية - كلية الآداب - قسم الفلسفة

تاريخ الاستلام : 2021-03-25

تاريخ القبول : 2021-06-05

### المستخلص

لقد اثار في ذهني فكرة هذا البحث ، تلك العبارات العظيمة التي كتبها (سينيكا) من منفاه ، الى أمه ( هلفيا) ، كتعزية لها على فراقه ، وكيف انه رغم ما يعانیه من ألم الفراق ، يستنهض همته ويوجه لها النصح بالصبر وتطويع الذكريات ، والإصرار على الدراسة والتعلم ، والتدبر بالفلسفة ووسائلها ضد إنفعال الحزن ، وتحويل اسباب الشقاء الى اسباب للسعادة. مُذكرًا إياها بالخيرات التي منحها إياها الطبيعة والعناية الالهية ، ويضرب لها مثلاً في كيفية تحويله المنفى الى محطة للتأمل والنظر الفلسفي ، إنها رسالة من فيلسوف ؛ وهذا يعني أنها ليست رسالة موجهة الى أمه فقط ؛ بل الى البشرية جمعاء ، رسالة من فيلسوفٍ كان يرى الأرض كلها موطنه ويرى في نفسه مواطناً لكل العالم. ، لذا كانت الحياة كما جسدها سينيكا ؛ عملية علاجية مستمرة ، أبدعتها التدريبات العقلية لفظام العقل عن مصادراته الفجة ، وتصف أعمال هذا الفيلسوف ، عملية العلاج ، التي يمكن للقارئ أن يحقق من خلالها الفضيلة ، وغالباً ما يُشرك سينيكا القارئ في هذه العملية ....

الكلمات المفتاحية : الحزن ، الإنفعال ، العزاء



## **Treating Grief with Philosophy (Reading in Seneca's Consolation)**

Inst. Salam Abd Al Jaleel Hussein

Mustansiriyah University

College of Arts - Department of Philosophy

Receipt date: 2021-03-25

Date of acceptance: 2021-06-05

### **Abstract**

He raised in my mind the idea of this research, those great phrases that Seneca wrote from his exile to his mother (Philadelphia), as condolences to her for his separation, and how despite the pain he suffers from the pain of separation, he awakens her motivation and advises her with patience, adaptation of memories, and insistence on Study and learning, shielding philosophy and its means against the emotion of sadness, and transforming causes of misery into causes of happiness. Reminding her of the good things that nature and divine providence granted her, and he gives her an example of how he transformed the exile into a station for philosophical contemplation and consideration, it is a message from a philosopher; This means that it is not a message addressed only to his mother; Rather, to all mankind, a message from a philosopher who used to see the whole earth as his home and see himself as a citizen of the whole world. So, life was just as Seneca embodied it; A continuous therapeutic process, created by mental exercises to wean the mind from its crude confiscations, and the works of this philosopher describe the process of healing through which the reader can achieve virtue, and Seneca often involves the reader in this process....

**Key word: Grief , Emotion , Condolences**

## المقدمة:

دائماً ما كان تحقيق السعادة للمجتمع البشري هو الحلم الأكبر الذي يراود الفلاسفة جميعاً ، أو لعل هذا ما يبدو على الأقل في طروحاتهم الاخلاقية و السياسية مهما اختلفت وتنوعت، وكثير من هؤلاء الفلاسفة، بالأخص في الفلسفة اليونانية ، عملوا على ربط معمارهم الفلسفي برمته بهذه الغاية، وإن اختلفوا في تحديد ماهية السعادة حقاً وسبل الوصول إليها وتحقيقها ، ولما كان البؤس والشقاء وما يتبدى عنه من حزن هو الضد النوعي لهذه السعادة ، والعائق الأبرز لتحقيقها ، عمل الفلاسفة ايضاً - في المرحلة الهلنستية بالأخص- على تحديده وحصر أسبابه بغية معالجته باستخدام القدرات العلاجية التي تتوفر عليها الفلسفة؛ وإمكانيتها الفذة في بناء شخصية الفرد وتهذيبها وجعله فاعلاً لا منفعلًا بمجمل الاحداث التي تحيط به ، وهذا البحث هو محاولة لتسليط الضوء على هذا المسار في فلسفة واحدٍ من أهم فلاسفة تلك المرحلة وأعني به (سينيكا).

لا بد من التنويه في مقممة هذا البحث أن الشروع فيه لم يكن مدفوعاً بشغف قراءة التراث اليوناني فحسب ، بل وبجاجة حقيقية لدراسة موضوع كهذا في زمن يعاني أبنائه من الإستسلام لأسباب الحزن والشقاء واليأس ، مما أثر سلباً على طريقة تفاعلهم مع الحياة وعلى قدراتهم في مواجهة مصاعبها، وعلى فهمهم لتلك الأشياء التي تعطي الحياة قيمتها وزخمها ، وتدير في الشخصية ملامح قوتها وتعمل على تميمتها، وقد اثار في ذهني فكرة هذا البحث بالإضافة لما تقدم ذكره ، تلك العبارات العظيمة التي كتبها (سينيكا) من منفاه ، الى أمه ( هلفيا) كتعزية لها على فراقه ، وكيف انه رغم ما يعانيه من ألم الفراق ، يستنهض همتها ويوجه لها النصح بالصبر وتطويع الذكريات ، والإصرار على الدراسة والتعلم ، والتدبر بالفلسفة ووسائلها ضد إنفعال الحزن ، وتحويل اسباب الشقاء الى اسباب للسعادة، مُذكراً إياها بالخيرات التي منحها اياها الطبيعة والعناية الالهية ، ويضرب لها مثلاً في كيفية تحويله المنفى الى محطة للتأمل والنظر الفلسفي، إنها رسالة من فيلسوف ؛ وهذا يعني أنها ليست رسالة موجهة الى أمه فقط ؛ بل الى البشرية جمعاء ، رسالة من فيلسوفٍ كان يرى الأرض كلها موطنه ويرى في نفسه مواطناً لكل العالم.

## المبحث الأول

\_ في ماهية الحزن ، طبيعته وبواعثه-

أولاً / في الانفعالات وأثرها في النفس:

قد يرى البعض بأن الاشياء المحيطة بنا ومجريات الاحداث التي نعيش فيها ، تؤثر فينا تأثيراً مباشراً من جهة ما تحدثه في نفوسنا من لذةٍ أو ألمٍ أو خوفٍ أو رجاء ... سعادة أو حزن وشقاء ، وبوجه عام من جهة الانفعالات التي تتولد في النفس في كل ظرف من ظروف الحياة، دون أن يكون للإرادة أو للأحكام العقلية سلطان عليها . (أمين، 1959، صفحة 209) ، لذى طمح الناس منذ القدم الى السعادة في الحياة ، وبحثوا عن السبيل الى إدراكها خالصةً مستقلةً عن الطوارئ والظروف الخارجية وفكر

الفلاسفة فيما إذا كان الإنسان يستطيع حقاً بمحض قواه وملكاتة أن ينال هذه السعادة ، فببداً من الشرور التي تساور حياته الباطنة ، كالخطأ وزعزعة الإيمان والأسف والندم والجهل والحزن... وقد عالج الرواقيون هذه المشكلة ، فأنتبهوا الى حلها حلاً عقلياً يمكن أجماله في ما يأتي : « إن سعادة الإنسان لا تخضع للظروف التي تحيط به ، وإنما تتوقف على حالة في النفس للإرادة سلطاناً عليها ، فليست الأشياء الخارجية هي التي تؤثر بذاتها في وجودنا الباطن ، وإنما المؤثر الحقيقي هو استعدادنا النفسي الذي يجعلنا نحيا في هذه الظروف ونحكم عليها أحكاماً تقويمية ، أعني أن نصفها بالحسن أو القبح ، بالخير أو الشر ...» (أمين، 1959، صفحة 208) ، وتترتب على تلك الاحكام انفعالاتنا ، ولذا نجدهم يعرفون الإنفعال بأنه « ميلٌ مستبدٌ لا يخضع لمقياس العقل، أي أنه ميلٌ جارف مخالف لتعاليم العقل» (سعيد، 1999، صفحة 106) ، ويعرفه زينون بأنه « إهتزاز النفس بصورة مناقضة للعقل السوي ، بل هو مناقض للطبيعة» (سعيد، 1999، صفحة 109) ، وقال بعض الرواقيين بأختصار شديد كما ينقل عنهم ( شيشرون ) أن الإنفعال ميلٌ عنيف جداً، وقصدوا بذلك ميلٌ كثير الزيع عن التوازن الطبيعي ، وفي رأيهم أن مختلف الإنفعالات إنما تنشأ عن خيرين اثنين وشرين اثنين ، فالخيران هما الرغبة والفرح ، إذ يتعلق الفرح بالخيرات الحاضرة بينما تتعلق الرغبة بالخيرات المستقبلية ، والشران هما الخشية والحزن ، إذ يتعلق الحزن بالآلام الحاضرة بينما تتعلق الخشية بالآلام المستقبلية... (سعيد، 1999، صفحة 109) ، لذا كانت أولى عناية الرواقيين أن يبينوا كيف يمكن السيطرة على إنفعالات النفوس وأهوائها... فالرجل يصيبه الألم فيحتمله تارة ، ويبقى مالكاً زمام نفسه ، وتارة يضنيه الألم ويفت في عضده ، ولكنه على كل حال يستطيع في نظرهم أن يقرر بحريته إذا كان يليق به أن يستسلم الى الألم أو لا يليق. وما يصح بالنسبة للألم يصح من باب أولى بالنسبة للإنفعالات النفسية المتصلة بالماضي او بالمستقبل كالحزن مثلاً، فمثل هذه الإنفعالات تؤثر في الإنسان إذا كان عرضة لخواطر وظنون وأوهام تستطيع الإرادة الإنسانية أن تحول دون تسربها الى النفس. وإذن هذا الخواطر التي تولد الإنفعالات هي أحكام خاطئة ينبغي محاربتها ، لا بإسم السعادة فحسب ، بل بإسم العقل وبإسم الطبيعة ، ذلك أن طلب السعادة مداره النظر الى الطبيعة نظرة عقلية . (أمين، 1959، صفحة 210) ، وقد يظن البعض أن الرواقية بذلك قد فقدت كل طابع وجداني أو عاطفي وأن على المرء أن يتحرر من كل مشاركة في قيم الحياة وأن يغمض عينيه عن كل ما قد يولد لديه رغبات أو انفعالات أو أهواء ؛ وأنهم بذلك يتفقون مع الأبيقورية (إبراهيم، 1966، صفحة 140) ، وهذا ما يرفضه ويرده (سينيكا ) في أكثر من مناسبة حين يؤكد « أن الرواقي أو الشخص الحكيم هو شخص يرفض أن يسمح لأي شيء سيء يحصل أن يؤثر فيه، ولعله من الأفضل أن ندعوه ( عقلاً منيعاً) أو ( فوق كل المعاناة)» (سينيكا، الرسالة VII، 2019، صفحة 70). ثم يضيف : « الفرق بين المدرسة الابيقورية ومدرستنا هو التالي : أن حكيمنا يشعر بمصاعبه ولكنه يتجاوزها ، بينما حكيمهم لا يشعر بها. نشاركهم المعتقد بأن الحكيم راضٍ بنفسه ، لكن على الرغم من ذلك ، ومع أنه مكثف بذاته ، فإنه لا يزال ( يرغب) في صديق وجار ورفقة ... إن الرجل الحكيم راضٍ بنفسه ، بمعنى أنه قادر على العيش بلا ذلك ، وليس أنه يرغب فيه ». (سينيكا، الرسالة VII، 2019، الصفحات 70-71) لا مقدار من الحكمة - يقول سينيكا - سوف يطرد هذه الاشياء ، ولو أن الحكمة تستطيع شفاء كل ضعفٍ لهيمنت على عالم الطبيعة ، وأن بنية الشخص الفيزيائية وصفاته التي ولد عليها تبقى ثابتة مهما سعى جاهداً أو طويلاً الى تعديلها كلياً، الإنسان عاجز عن إيقاف هذه الامور كعجزه عن جعلها تحدث ... إنها أمورٌ لا يمكن استدعاؤها ولا



طردها. (سينيكا، الرسالة VII، 2019، الصفحات 79-80)، إلا أن لا أحد يستطيع أن يعيش حياة سعيدة، أو حتى قابلة للإحتمال دون السعي الى الحكمة، «وإن إتمام الحكمة هو ما يصنع الحياة السعيدة، مع أن مجرد بدايات الحكمة قادرة على جعل الحياة قابلة للإحتمال» (سينيكا، الرسالة XI، 2019، صفحة 90). - وهذا ما سيتضح في صفحات البحث القادمة - على أية حال، تؤثر الإنفعالات في النفس فتولد فيها ميلاً ما، يدفعها للسعي نحو مسبب الإنفعال ذاك، ويكون سعيها الى ماتستحسنه وتحاشيها لما تستقبحه سعياً وتحاشياً طبيعيين، ولذا فما أن تبدو لنا بعض الأشياء بمظهرٍ ننتسحنه حتى تدفعنا الطبيعة الى اكتسابها، فإذا تم ذلك بإحتراز ومثابرة سمي هذا السلوك إرادة، وهي الرغبة العاقلة التي يتسم بها الحكيم، أما اندفاع النفس المناقض للعقل والناجم عن إثارة عنيفة جداً، فهو رغبة أو شهوة فاجرة مألوفة لدى أولئك الذين فقدوا الصواب (سعيد، 1999، صفحة 109).، وكذا الشأن عندما نستحسن أمراً ما، فإن ذلك يحدث بوجهين إثنين: فإما أن تكون حركة النفس حركة حسيّة هادئة ملائمة للعقل، وإذًا يحصل الانسراح، وإما أن تتجهج النفس النفس عبثاً وببلاهة، وإذًا يحصل فرح غامر مفرط يعرف بأنه تهيج للنفس بلا سبب. ثم إنه لما كنا قد جُبلنا على السعي الى الخير والنفور من الشر، فإن نفورنا هذا يسمى حذراً متى كان معقولاً، وهو من سمات الحكيم دون سواه، أما إذا كان هذا النفور لا مبرر له، يحدث البلبلة في النفس ويُثبط همتها، فإنه يسمى خشية، وهي الحذر المناقض للعقل (سعيد، 1999، صفحة 109).

#### ثانياً / في دلالة الحزن:

حين لا يحصل المرء الى ما يتمناه فمن الخطأ أن يأسى (سينيكا، رسالة عن الإحسان، 2018، صفحة 40). إنها قاعدة أساسية، نكرانها لا يتناسب من وجهة نظر فلاسفة الرواق مع القيمة الاخلاقية، وهذا هو السياق الذي قدم فيه الرواقيون لمذهب (الأبائيا) أي التحرر من الانفعالات او على نحو ادق (السيطرة عليها)، وقد حصرت الرواقية تلك الانفعالات الرئيسية في اربعة: الحزن، والخوف، والرغبة، واللذة (أمين، 1959، الصفحات 210-211)، وحددت العلة الاولية للانفعال وهي (ضعف في النفس) وان الانفعال (تصديق ضعيف) ناهيك عن أنه تتولد عنه وقائع تتعذر مماثلتها بأحكام مثل إنقباض النفس في الحزن، وأنسباطها في الفرح، وأن الانفعالات بطبيعتها عابرة وغير ثابتة (برهيه، 1982، صفحة 82)، ما لم تصادق النفس على حكم يحكم بأننا نواجه في (إنفعالنا) شراً حاضراً (برهيه، 1982، صفحة 81). وفي حين أن نفس الحكيم لا تتأثر بأي أنفعال ناتج عن شر حاضر، فإن نفوس الاغبياء تتأثر بإنفعال الحزن الناتج عما يظنونهم شراً فيصيبها الضيق والوهن وتخرج عن طاعة العقل، ومن هنا جاء تعريف الحزن بوصفه «ضيق النفس المناقض للعقل» (سعيد، 1999، الصفحات 109-110)، أو هو «ظننا الراهن أنه يوجد شر حاضر يستدعي شعور النفس بالضيق والوهن» (سعيد، 1999، صفحة 110).

#### ثالثاً / بنية العزاء السينيكي:

العزاء جنسٌ كتابي قديم، يندرج ضمن المقال النقدي، وينتمي في العالم اليوناني والروماني الى مجال الفلسفة بصفة خاصة، وقد تبنته جميع المدارس الفلسفية، ولدى سينيكا وفي زمنه أصبح (فن العزاء) نوعاً من الدواء الأخلاقي، وماهو إلا أن تفتح الدرج الموكل بمرضٍ معين حتى تجد بين يديك العلاجات الأنسب لشفاء هذا المرض، ولعل هذا هو مصدر تلك

الاستعارات الطبية التي تستخدمها (الفلسفة) في نص من هذا النوع، والتشخيص الذي تضعه للداء الذي ألم بمرضاها و(فحص) الحظ، واستخدام أمثلة تاريخية للعبارة. وفلسفة العزاء تكشف بطريقةٍ وأخرى ، عبثية المجد والشهرة ، والاستسلام للحزن والوقوع فريسةً للإنفعالات غير أن (العزاء) يصهر ببراعة ، أكثر من جنس كتابي واحد ، فهو حيناً يكون مناجاة ذاتية (مونولوج) تقريباً ، وحينها يكون حواراً (ديالوج) ويحذو محاورات افلاطون (بوثنوس، 2019، صفحة 227).

يدور عزاء سينيكا حول ( الشقاء ) الذي يجلبه الحزن، ويتجسد في ثلاثة رسائل من العزاء ، وهي عزاء الى ماركيا وعزاء الى هلفيا وعزاء الى بوليبيوس ، وهذه العزاءات الثلاث هي الوحيدة التي عرفها الغرب والشرق من هذا النوع ، حيث يتخلل التاريخ والحكمة والفلسفة والادب ومفهوم العزاء، وهذا القالب الادبي لم يعرف قبل سينيكا ، ولم يستطيع احد بعده ، خوض غماره (سينيكا، محاورات السعادة والشقاء، 2019، صفحة 8). لقد سعى سينيكا في عزاءه الى معالجة الحزن والشقاء بالفلسفة ، وكتب في ذلك تلك الرسائل الثلاث على النحو الآتي :

1- عزاء الى ماركيا : إذ يقدم فيه العزاء الى ماركيا لموت أبنها ، ومضمون هذا العزاء أنه يقدم الراحة لمن اصابه الحزن ، ويستند الى تقاليد فلسفية وخطابية شتى، وهو يستند على مبدأ أن الحزن (ما هو إلا إنفعال) مثله مثل الإنفعالات الأخرى ، وهو نتاج المعتقد الخاطئ عن طبيعة الموت وتأثيره على المتوفى والتكلى. والحقيقة أن (عزاء الى ماركيا) أقدم تعزية بقيت على قيد الحياة (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، صفحة 38).

2- عزاء إلى هلفيا: يجاهد سينيكا في هذه الرسالة لتخفيف حزن أمه على معاقبته بالنفي إلى كورسيكا عام ٤١م على ما يبدو بتهمة الزنا مع جوليا ليفيلا اخت الامبراطور جايوس ، والجدة المتناقضة التي يقدمها الرثاء تبعث الاسى وتريح من يعزيه ، وتعطي طابعاً بعينه لهذا ( التنوع السينيكي ) \_ ان صح التعبير \_ من التراث العزائي القديم وعزاء المنفى هو النموذج الوحيد الذي بقي في اليونانية بإستثناء عزاء موسونيوس روفوس الذي لم يتجاوز ثلاث صفحات (سينيكا، عزاء الى هلفيا، 2019، صفحة 85).

3- عزاء إلى بوليبيوس: وهو العزاء الذي دفع سينيكا لكتابته موت شقيق بوليبيوس ، ويعطي فيه سينيكا عدداً من الموضوعات القياسية لأدب العزاء القديم ، وهو يتوارى في تسمية نظرائه ووجهة النظر الرواقية الدقيقة التي ترى أن الحكيم لا يشعر بالحزن على الإطلاق (سينيكا، محاورات السعادة والشقاء، 2019، صفحة 8) ، وإن المتفحص لانتقالات سينيكا ونصائحه في هذا العزاء سيكتشف أنه يمثل انتقالاً مختلفة عن العزاءين السابقين اللذين يقدم فيهما سينيكا عزاءً ورثاءً فردياً خاصاً بحالة المعزى ، ليقدم في (عزاء إلى بوليبيوس ) عزاءً للوجود البشري برمته من خلال التركيز على حتمية فنائه ونهاية الكل ، ولكنه يوظف ذلك توظيفاً رائعاً في مواساة النفس وتدعيم قدرتها على تحمل المعاناة ومواجهتها ، من خلال إثباته زمانية الحزن أيضاً (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 131-132 الفقرات (1-1 الى 2-1)). وتأكيده على أن من يتحلى بالإصرار على مواجهة حزنه ويتغلب عليه، يحق له أن يسير على خطى الألوهاية (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 154 الفقرة (1-17)).

بالإضافة لما سبق ، وعلى الرغم من أن بنية العزاء السينيكي تتشكل بطريقة يحاول فيها صاحبها السير على خطى محددة ، يحافظ من خلالها على صرامة التعاليم الرواقية ، إلا أن النظرة الفاحصة لتلك النصوص الثلاث تشي بمفارقات مهمة ، يمكننا إيجازها بعدة نقاط كآتي:

أ- تغلب على لغة الرسائل الثلاث نزعة تشاؤمية فيما يتعلق بالنظرة المستقبلية للجنس البشري (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، صفحة 131) ، (سينيكا، الرسالةXXV، 2019، الصفحات 238-239) .

ب- تصرح عزاءات سينيكا بتمييز يخلو من الإنصاف حين تشرح القدرة على تحمل الحزن وتجاوزه بين الرجل والمرأة لصالح الرجل (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 146 وما بعدها الفقرة(12-3) وما يليها) .

ت\_ لا تخلو أسباب كتابة العزاء من توخي سينيكا لمصالح تتجاوز حدود التعزية وقد تدخل في خانة المصالح الشخصية ، وهذا ما يمكن ملاحظته من معرفة أن سينيكا يوجه عزاءً لماركيا وهو لا يعرفها ولا تربطه بها أو بعائلتها أي علاقة قرابة أو صداقة ! ... كما أنه يجعلها تتلاشى فيما بعد من بنية العزاء الذي يتحول إلى خطاب لجمهور عام من الذكور (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 66 وما بعدها الفقرة(17-1) وما يليها). كما أننا نجد أن عزاء إلى بوليبيوس معبأً بفقرات عدة موجهة إلى القيصر كتملق سياسي لا يليق بصورة الحكيم الذي يبدو أن الهدف منها كان الطمع في استجداء عطف الامبراطور للخلاص من المنفى (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 146 وما بعدها الفقرة(12-3) وما يليها).

#### رابعاً / التدريب على الموت:

لقد كان الموت من أهم وأكبر المخاوف التي تسبب الاضطراب لدى الفرد ، وتعكر صفو حياته ، وهو الباعث الأكبر للحزن على الذات وعلى الآخرين كذلك ، لذي سعت الرواقية الى البحث في حقيقته وتحرير البشرية من الخوف المرتبط به ، هذا الخوف الذي هو احد أبرز مقومات الحزن والشقاء الإنساني، وإذا كنا لا نملك خيار أن نصنع القدر ونوجهه ، فإن لنا في المقابل خيار أن نقبل أو نرفض ، ليس لنا خيار أن نموت ، ولا أن نولد عبيداً كما كان (أبكتيتوس) أو أباطرة كما كان (أوريليوس) ، ولكن لنا خيار كيفية التصرف أمام كل ما ليس لنا خيار فيه ... ولنا أيضاً أن لا نقلق من الموت. في إحدى رسائله الى (لوكيلوس) يقول سينيكا : (( قد تقول أنت لا شيء مزعج أكثر من فكرة انتهائنا وفنائنا - ذوباننا من الوجود ، كما قد يدعوه المرء على نحوٍ بليغ ، لأننا لا ننتهي بضربةٍ سريعة بل نهترئ شيئاً فشيئاً، حيث كل يوم جديد يجتث شيئاً من قدراتنا)) (سينيكا، الرسالة XIII، 2019، صفحة 100) ، وهي الطريقة ذاتها التي يبدأ بها عزاءه الى ( بوليبيوس) حيث يقول (( إذا قارنت المدن وجبال الصخر بحيوات البشر فهي أقوى وإذا طبقت معايير الطبيعة التي تدمر كل شيء و تعيده الى اصوله ، فهي قابلة للفساد. فهل ما يُصنع بأيدي الفانين فانٍ؟ وتلك العجائب السبع وما يعلو عليها في الروعة بنيت بطموح السنين المتعاقبة، سوف يراها الزائرون يوماً ما تسوى بالأرض نعم لا شيء أبدي ، وقليل الأشياء يدوم طويلاً ، فالأشياء هشّة بطرق مختلفة ، ويأخذ فناؤها أشكالاً عدة ، وكل ماله بداية له نهاية)) (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 131 الفقرة(1-1)) ، هل هناك طريقة أفضل لمغادرة الحياة من انسياب المرء نحو نهايته عبر عملية التفكك التي تؤديها الطبيعة نفسها؟ ولا يعني ذلك أنني أرى

مغادرتها بسرعةٍ وعنفٍ شيئاً سيئاً ، بل لأن التراجع التدريجي هو الطريق السهل (سينيكا، الرسالة XIII، 2019، صفحة 100). هكذا يصف سينيكا الموت - لا موت الفرد فقط ؛ بل فناء الكل كذلك ، برياطة جنشٍ واسترخاء ، وكمحطة مهمة علينا إنتظارها بفرار الصب. وأنها امتحاننا الذي يقترّب رويداً ، يقول سينيكا : إن اليوم الذي سوف يُعلن فيه الحكم على حياتي الماضية كلها قد اتى ... سوف اترك للموت أن يحسم النمو الذي حققته ، دون قلقٍ إذأ ، أستعد لهذا اليوم (سينيكا، الرسالة XIII، 2019، صفحة 100 وما بعدها). وسواء كان الموت هو النهاية او هو مجرد انتقال - والصيغتين مطروحتين من قبل سينيكا- (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، صفحة 132 وما بعدها) ، فان المتوفى ليس تعيساً (هوفن، 1999، صفحة 123) ، ومادام المتوفى كذلك فالأجدر بالأحياء الا يكونوا كذلك (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 139 الفقرة (7-4)) ، وهذا ما يشدد عليه سينيكا في اكثر من مناسبة مؤكداً بأن (ابيقور) كان دقيقاً حين قال : (تمرن على الموت)... (انه شيءٌ جيدٌ جداً ان يوطد المرء معرفته بالموت) (سينيكا، الرسالة XIII، 2019، صفحة 101) (أبيقور، ب.ت، الصفحات 204-205 الفقرات (124-128)) ، وقد يظن المرء ان التمرن على شيء لن يستعمله الا مرة واحداً ليس ضرورياً ، ولكن هذا بالضبط هو السبب الذي يجب علينا ان نتمرن من اجله ، علينا ان ندرس باستمرار ما لا يسمح لنا موقعنا بإختبار عملي لفكرتنا عنه. (تمرن على الموت ؛ قول ذلك يعني مطالبة المرء ان يتمرن على حريته ، ان الذي تعلم كيف يموت قد نسي كيف يكون عبداً (سينيكا، الرسالة XIII، 2019، صفحة 101). وتخلص من العبودية لكثير من الاشياء التي قد تبهجنا بجاذبيتها وماهي الا ملذات خادعة كالمال والشرف والسلطة (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 141-142 الفقرة (9-5)). حين نفهم ان في حتمية الموت (سعادة بالغة) (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 143 الفقرة (9-8)) ، نتحرر بذلك من الاستسلام للحزن المفرط ، ذلك لأن (سينيكا) يرفض ان نحزن على نحو غير سليم بسبب سوء فهمنا لفكرة الموت ، ومصير من نفقدهم من احبائنا (سينيكا، الرسالة XXVII، 2019، صفحة 161) ، ويؤكد بأن « الحياة كلها عقاب ، فقد ألقينا في عمق البحر المائج ، والذي يتدفق مداه اقبالا وادباراً ، ويرفعنا في لحظة لمكاسب فجأة ، ويجرنا للأسفل لخسائر اعظم ، ويتقاذفنا على الدوام فلا نستقر في موضع ثابت ، بل نتأرجح ونموج جيئةً وذهاباً ، ومنتصادم بعضنا ببعض ، ونعاني غرق السفينة من ان لآخر ، ونخاف من البحر على الدوام ، وبينما نجوب البحر العاصف نتعرض لكل العواصف ، ولا مرسى سوى الموت » (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 142 الفقرة (9-6)).

## المبحث الثاني

### - مواجهة الحزن وعلاجه -

تتناسب العلاقة وتتقابل لدى المدرسة الرواقية بشكل عام و سينيكا على نحو خاص بين طريقة التعامل مع الانفعالات ( ومنها الحزن ) من جهة وصورة الحكيم أو الفيلسوف من جهة أخرى ، فلا فكاك من الأثر السلبي للانفعالات ولا قدرة على الصمود بوجهها الا بالفلسفة ، كما لا يمكن لأي شخص يروم تعلمها ان ينجح في ذلك دون الصمود بإزاء الانفعالات والتخلص منها أو التحكم فيها الا ان تحقيق التوازن في هذه المقابلة يستوجب الالتزام ببرنامج محدد وصارم يضعه سينيكا ، يستحضر من



خلاله محاور مهمة في فلسفته ، يتبين من خلالها من هو الحكيم و ماهو دوره وكيف ينبغي أن ننظر إلى الخير والشر ، لما يستتبع ذلك من موقف في التعامل مع الانفعالات وتصنيفها و ما هو موقفنا من الموت وماهي حدود الحزن المسموح بها على من نفقدهم وغير ذلك من وسائل وعتبات ينبغي إجتيازها... وهذا ما يتضح لنا بشكل اكبر اذا ما تفحصنا الطريقة التي استخدم بها سينيكا الفلسفة .

لقد استخدم سينيكا الفلسفة كأداة لنفع الآخرين وهدايتهم إلى طريق السعادة والخير... وإذا ما نظرنا الى عناوين رسائله بشكل عام وتلك التي وجهها إلى لوكيليوس بشكل خاص ، سنجد انها رسائل تدخل في نطاق الفلسفة التطبيقية العلاجية (النشر، 2015، صفحة 248). وقد لا نجد في (عزاء سينيكا) معالم واضحة تؤيد ذلك ، إلا إن (رسالته عن الغضب) تؤكد الطريقة التي وظّف بها الفلسفة لعلاج الانفعالات، وقد كان الرواقيون ينظرون الى (العقل) على أنه كيان فردي متكامل يضم قدرات عدة ( على سبيل المثال الحواس والقدرة على الكلام ) ولم يتعاملوا مع الانفعالات على أنها جزء منفصل عن الذهن ، ومختلف عنه وفي صراع مع العقل، والعقل « مجرد فعل طبيعي للذهن والانفعال مجرد أفعاله في صورة ( معتلة ) » (سينيكا، عن الغضب، 2020، الصفحات 172-173) ، ويجب لذلك أن تتم معالجة هذا الاعتلال، وليس من وسيلة لعلاج سوى الفلسفة، وهذا ما تعطينا رسالة (عن الغضب) أنموذجاً عنه حين يطلب (نوفاتوس) من اخيه سينيكا أن يصف له (ملطفاً للغضب) .... والمفهوم والأكثر وضوحاً ان من يرمي سينيكا لمعالجته على طول الرسالة يمثل مجموعة واسعة من الناس غير نوفاتوس نفسه (سينيكا، عن الغضب، 2020، صفحة 31). والذي يستخدم سينيكا في الرد عليه النمط المقنع وهو توليفة من النظرية والعلاج.

بالعودة إلى(العزاءات) ، يصف سينيكا الحزن وآثاره السلبية كما يصف طريقة علاجه أو مواجهته على اقل تقدير ، وإن كان ذلك ليس كما هو الحال في الغضب ، وعلى الرغم من انه في رسالته عن الغضب يضع تعريفاً له وكذلك الحال للعفو في رسالته الاخرى (عن العفو والانتقام) (سينيكا، عن الغضب، 2020، الصفحات 49 الفقرة (1-2)) (سينيكا، العفو والانتقام، 2020، الصفحات 103 الفقرة (3-1)) ، ألا أنه فيما يتعلق بالحزن لا يقدم سوى توصيف له وليس تعريفاً ، ومع ذلك فإن القراءة الممعنة تستطيع ان تجد أنه لا يختلف في فهم دلالة الحزن عن الفهم السائد له في المدرسة الرواقية والذي ذكرناه في المبحث الأول، كما أنه يصف طريقة علاجه بعناية ، وكما سنعرضها في المحاور القادمة.

#### أولاً / ضبط الجَداد وتطويع الذكريات :

رغم تأكيده على حتمية الموت وضرورة التهيؤ والاستعداد له (ولا فرق بين الشاب والشيخ في ذلك) (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 73 الفقرة (1-20)) ، يؤكد (سينيكا) بأننا ينبغي ان لا نحزن على من نفقدهم بطريقة فجأة ؛ وفي احدى رسائله يقول : « لن اقبل بان تحزن على نحوٍ غير سليم بسبب موت قريب او صديق لك ، لا يمكنني ان اطالبك بأن لا تحزن ابداً ، مع انني مقتنع بأن هذه هي الطريقة الافضل.... نحن معذورون في خضوعنا للدموع شرط الا تزيد عن حدها ، وان نكون قادرين على إيقافها بأنفسنا » (سينيكا، الرسالة XXVII، 2019، صفحة 161) . لأننا يجب ان ندرك ان الميت لا يشقى بمعاناة ، وان الاشياء التي تُصنع من العالم السفلي المرعب هي مجرد ( خرافات) فليس من ظلام يخيم على الموتى ، ولا سجن ، ولا

انهاراً تشتعل بالنار ، ولا نهر للنسيان ، ولا محاكم ومُدعى عليهم ، ولا تقويض للحرية من قبل الطغاة، لقد انغمس الشعراء في هذه الأوهام وطاردونا برعب احمق (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 72 الفقرة (19-4)). ولذا يذهب (سينيكا) الى تقديم النصيحة بأننا بدل ان نستسلم لهذه الاوهام وما تجره علينا من حزن على من نفقدهم ، نتبين اسباب حزننا ونعالجها. فالشخص المحزون مصابٌ بالتوق الى المحبوب ، وهذا في حد ذاته يبدو (قابلاً للتحمل) ، لأنهم وهم على قيد الحياة لم نكب على الناس الذين غابوا او الماضين في الغياب رغم اننا فقدنا كل اتصال بهم حين غفلنا عنهم ، وهكذا اعتقادنا ان هذا يعذبنا ، والشور قد تعظم بتقديرنا لها ، والمداواة بأيدينا ، فدعونا نفكر في المتوفي كغائب ، ودعونا نخدع انفسنا ، فقد ارسلناهم الى مآلهم ، او بالحري قد ارسلناهم قدماً ونحن ماضون في اتباعهم (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 71 الفقرة (19-1)). فاذا كان المحبوب الذي فقدنا )) يريد ان يعذبنا بدموع لا نهاية لها ، فهو لا يستحق هذا العاطفة ، وان كان لا يرغب هذا ، فدع الخزن الذي يطاردكما معاً ، ولا ينبغي الحزن والتجعج على غير المحبوب بهذه الطريقة ، ولا يرغب المحبوب ان يكون هكذا ، ولكن في حالته حيث ان حبه قد ثبت تماماً ، فعلياً ان نوقن انه لا شيء يضايقه اكثر من رؤية سوء حظه يضايقك ، وانه جعلك تعاني بأي شكل ، وأدمع عينيك التي لا تستحق هذا الألم والتشويه والجفاف دون نهاية لنحيبها )) (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 136 الفقرة (5-3)). والحزن الذي يتجاوز ذلك ما هو - من وجهة نظر سينيكا - الا إستسلام للانفعال وانحراف في العقل ، لذا نجده يقول : )) ان الناس مخدوعون لسذاجتهم ، وينسيهم حبهم عمداً بشريتهم ، وقد قررت الطبيعة ان لا تمنح احداً حقاً من متطلباتها ، فقد تمر امام اعيننا يومياً جنازات لأناس نعرفهم ولا نعرفهم ولا نولي اهتماماً ، ونعتبر غير المتوقع الذي قد سمعناه في حياتنا يحدث ، ولذلك هذا ليس ظلماً من القدر، بل انحراف العقل البشري ، برغبته النهمة لكل شيء ، الذي يشكي من مفارقة المكان الذي استحسنه )) (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 144 الفقرة (11-1)) ، فينسى ان الموت انعتاقٌ من كل ألم ، وحدٌ لا يمكن تجاوزه ، وهو يعيدنا الى حالة السلام التي كنا نرقد فيها قبل ميلادنا ، فكل من يشعر بالشفقة على الميت ينبغي عليه ان يشعر بالشفقة على من لا يولد ، فالموت ليس خيراً وليس شراً ، والشيء يمكن ان يكون خيراً او شراً ، ولكن هو في حد ذاته ليس شيئاً ، ويختزل كل شيء الى لا شيء ... ولا يمكن لغير الموجود ان يكون بائساً (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 72 الفقرة (19-5)). وهذا ما يطابق رأي ابيقور الذي يقول فيه : )) ان الموت ، هو من بين المصائب ما يجعلنا نرتعش اكثر خوفاً ، لا شيء بالنسبة الينا ، اذ عندما نكون فالموت لا يكون ، وعندما يكون الموت فنحن لا نكون. وعلى هذا فالموت لا يعني الاحياء ولا الاموات ، لأنه لا يمت بصلة الى الاحياء ، ولان الاموات لم يعودوا بعد موجودين )) (أبيقور، ب.ت، صفحة 204 الفقرة (125)) ، ولكن ماذا علينا ان نفعل في مواجهة حقيقة فراقنا لمن نحب بموته ، وهل علينا ان لا نشعر بالحزن ولا ندخل في جداد ؟ ، يجيبنا سينيكا بقوله : سوف تسألني ، قل الحق! ، أتقول انني يجب ان انسى شخصاً كان صديقي او قريبي او ممن احب ؟ حسنٌ ان كانت ذكراه ستدوم بقدر حزنك و حدادك ، فأنت لا تحتفظ بذكراه طويلاً ، في لحظة ما او اخرى سوف يحصل شيء يُحوّل وجهك البائس هذا الى وجه مبتسم ، لا اظن الوقت سيطول قبل ان يقل شعور الخسارة ، وتهدأ حتى اقسى مشاعر الحزن ، سيتوقف وجهك عن كونه صورة الحزن التي ترسم عليه الان فور توقفك عن النظر الى نفسك . الآن انت تراقب حدادك ، ولكن حتى في اثناء مراقبتك له فهو يتلاشى

شيئاً فشيئاً ، وكلما زادت حدته كان توقفه اسرع (سينيكا، الرسالة XXVII، 2019، صفحة 162). وبدلاً من ان تركز في اسباب حزنك حول فكرك عن الاشياء التي تعذبك الى مصادر عدة عظيمة تمتلكها للراحة ... وتجنب عيب كل امرء يفكر ان المصدر الوحيد للحزن يعد اعظم من كل مصادر التعزية التي يمتلكها (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 146 الفقرة (12-1)). لأنه من الطبيعي ان يكره العقل اي شيء يرجعه الى الحزن (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 157 الفقرة (18-7)). لذا يتوجب علينا تطويع الذكريات وأستثمار مصادر التعزية في هذا الاتجاه ، يقول سينيكا : دعنا نجعل من ذكرياتنا للذين خسراهم سبباً للسعادة لنا ، لا احد يرغب في ان يعود بعقله الى ذكرى لا تجلب له الا الألم. على الرغم من ان اسماء الذين نحبههم وقد خسراهم قد تجلب لنا نوعاً ناهشاً من الألم عندما نفكر فيهم ، فإن ذلك الألم لا يخلو من متعته الخاصة . كما كان استاذي ( أتالوس ) يقول: ( المتعة التي نجدها في ذكرى اصدقائنا الراحلين تشابه الطعم المحبب لفاكهة مرة ما ، أو كما أن للحموضة التي توجد في نبيذ عتيق جداً طعم خاص ، ولكن بعد مدة معينة كل ما يؤلمنا يُمحي، وتأتي السعادة إلينا غير مشوبة). إذا صدقناه ( التفكير بالأصدقاء الأحياء ، كأكل العسل والكعك ، وتذكر الذين رحلوا ممتع ولكنه لا يخلو من لمسة حزن ، ولكن من ذا الذي ينكر أن حتى الأشياء الحامضة مثل هذه والتي فيها قساوة في الطعم ، تحرك الشهية؟) (سينيكا، الرسالة XXVII، 2019، الصفحات 162-163) ، ثم يضيف سينيكا (( أنا شخصياً لا اتفق معه هنا- ويقصد أستاذه- فالتفكير في الأصدقاء الراحلين عندي شيء حلو ونشوان ،لأنهم عندما كانوا معي كان يحضرني شعور أنني سأفقدهم ، والآن وقد فقدتهم ، ما زلت أشعر أنهم معي باقون)) (سينيكا، الرسالة XXVII، 2019، صفحة 163) ، ولتطويع الذكريات بما يخفف الحزن ويقلعه ، أهمية كبرى لدى ( سينيكا) وهو أمر لا يذكره في رسائله الى ( لوكيليوس) فقط ، بل ويؤكد عليه في عزاءاته كلها ، الى (ماركيا) (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 81 وما بعدها الفقرة (24-2) وما يليها) ، وبالأخص الى امه ( هلفيا) (سينيكا، عزاء الى هلفيا، 2019، الصفحات 115 وما بعدها الفقرة (15-1) وما يليها) ، وحتى في عزاءه الى ( بوليبيوس). (سينيكا، عزاء الى بوليبيوس، 2019، الصفحات 149 وما بعدها الفقرة (14-3) وما يليها).

إن الموت تحرر ووقاية من الاصابة بفرط العواطف والتأثر بالأمر الدنيوية .... ولا تفرح العقول العظيمة دوماً في الجسد ، إنها تتطلع للرحيل عنه وتحطيمه ، ويمتعضون من هذه القيود ؛ لأنهم يستعملونها بسمو للتجوال في العالم وبدنٍ في الامور البشر ، وهذا هو الأساس من وجهة نظر سينيكا ، لقول افلاطون (بأن عقل الحكيم موجةً بقلته نحو الموت) ، وهذا ما يرغب به وما يفكر فيه ، إنه مدفوعٌ دوماً بالرغبة الساعية نحو المتعالي (سينيكا، عزاء الى ماركيا، 2019، الصفحات 79-80 الفقرة (23-2)) (أفلاطون، 2001، صفحة 122 الفقرة 164) ، لذا يؤكد سينيكا : إذا نظرت الى يومك الأخير - وهو يرى أن كل يوم لنا يجب أن ننظر له على أنه اليوم الأخير في حياتنا - على أنه ليس عقاباً ، بل على أنه قانون الطبيعة ، فلا تخش شيئاً يجرؤ أن يدخل صدرك ويخيفك من الموت. (سينيكا، عزاء الى هلفيا، 2019، الصفحات 113 الفقرة (13-2)).

ثانياً / قدرة الحكيم على العلاج:



في هذا المحور ، تحتشد في ذهني جملة أفكار تتداخل وتتشابك مع بعضها على نحو فعال في تكوين موقف المدرسة الرواقية بعامة وسينيكاً خصوصاً، من الانفعالات بوصفها احكام عقلية (معتلة) كما ذكرنا من قبل ، وأن محاولة عرض هذه الافكار التي تشكل الجزء الأكبر من النسق الرواقي برمته ، مسألة تتجاوز تغطيتها مطلب هذا البحث ، والتي يمكن تبويبها ضمن محاور معروفة لديهم هكذا: (العيش وفق الطبيعة ، الموقف من الالهة ، الموقف من الموت ، وسائر اشكال الخوف والقلق الأخرى) التي تعكس سكينه العقل ، ولا تتسجم مع الثبات الذي ينبغي ان يتصف به (الحكيم): ثم انها اخيراً تسلمنا الى صفات من قبيل (الحق والطيش) مما يقضي على إمكانية تحقيق الفلسفة لأهدافها في الإهتمام بالنفس ومعالجتها.

في صورة الحكيم الرواقي تجتمع على نحو خاص ، صفتا الفيلسوف والطبيب وهذا ما يسمح لسينيكاً ان يطرح افكاره ونصائحه على انها علاجٌ للكثير من الامراض التي تسببها الانفعالات ، اذ تتبني هذه العلاقة على الاهتمام بالنفس (هذا الاهتمام الذي تحول في المرحلة الهلنستية والرومانية الى ممارسة مستقلة ، غاية في ذاتها ، ومتعددة في اشكالها ) (فوكو، 2011، صفحة 88) ، وقد تميزت هذه العلاقة ، بدايةً ، وبالتأكيد ، بهوية الاطار المفاهيمي وبالمعمار المفاهيمي ما بين الطب والفلسفة ، مع مفهوم في المركز ، بالطبع ، وهو الانفعال (pathos) ، وهو مفهوم استعمل من قبل (الابيقوريين والرواقيين) بوصفه انفعالاً ، وبوصفه مرضاً مع سلسلة ، بالطبع ، من التماثلات المتتابعة ، حيث اجرى الرواقيون على جري عاداتهم الكثير من الاطناب والتفصيل والنسقية مقارناً بالآخرين ، اذ وصفوا تطور الانفعال كما يتطور المرض بحيث " يبدأ المستوى الاول: وهو ما يسمى بمرحلة التكوين الذي يؤدي الى مرض معين ، ثم يأتي الانفعال بالمعنى الحرفي للكلمة وهو حركة لا عقلانية للروح ... ، وبعد ذلك يأتي المرض الذي يسمى بـ (pathos) ، ثم لدينا (nosema) وهو الانتقال الى الحالة المزمنة للمرض : او الانتقال الى الاستعداد (hexis) وهو ما يسميه سينيكاً بـ (morbus) اي مرض عام. ثم يأتي بعده (arrosteme) الذي ترجمه شيشرون) بـ(aegrtatio) ، بمعنى نوع من الحالة الدائمة للمرض الذي يبقي الشخص في حالة مرضية مزمنة ، واخيراً ، او المستوى الاخير ، حيث تظهر العلة او الآفة ( kakia ) ، او كما يقول شيشرون وسينيكاً اللحظة التي يصبح فيها الفرد او الشخص مشوهاً بالكامل ، بحيث يبقى داخل الانفعال الذي يمتلكه تملكاً تاماً " . (فوكو، 2011، صفحة 100) ، وما هو مهم هنا هو ان ممارسة الاهتمام بالنفس وفق ثنائية الطب - الفلسفة ، كما تم تحديدها من قبل الفلسفة ، اصبحت مدركة باعتبارها عملية طبية ، وفي المركز تماماً من هذه الممارسة ، نجد بالطبع المفهوم الاساسي ( العلاج). (فوكو، 2011، صفحة 101)

لقد عمل (سنيكاً) على جعل ( الاهتمام بالنفس) - بالمعنى الذي مر ذكره - ممارسة ناضجة، وانه يجب ممارستها طوال الحياة ... وهو هنا يرمي بذلك الى التأكيد على عدة وظائف لها ، اهمها : (فوكو، 2011، الصفحات 459-460) (سنيكاً، رسالة في سكينه العقل، 2019، صفحة الفصول 6،2،1) (سنيكاً، الرسالة 7، 2019، صفحة 61 وما بعدها)



**1- الوظيفة النقدية :** ان ممارسة الاهتمام بالذات تمكننا من التخلص من كل العادات السيئة ، ومن كل الآراء الخاطئة التي يمكن ان نتلقاها من الجمهور والعامه والحشد ، او من ( المعلمين السيئين ) ، وحتى من الآباء ومن المحيط ، بإقتراح ( الترك /النسيان) كعلاج ومهمة اساسية.

**2- وظيفة الصراع والنضال:** ان ممارسة الاهتمام بالذات قد تمت صياغتها على انها معركة دائمة ، لا يتعلق الامر فقط بتكوين رجل قيم من اجل المستقبل ، بل بإعطاء الفرد الاسلحة والشجاعة التي تسمح له بان يصارع ويقاوم طوال حياته.

**3- ان الاهتمام بالذات كمارسة ، لها بشكل خاص وظيفة علاجية واستشفائية ، انها اقرب الى النموذج الطبي منه الى النموذج التربوي حتى . يجب ان نتذكر : وجود مفهوم مثل الانفعال ( الذي يعني اعتلال الروح وكذلك الجسد) ؛ ونتذكر ايضاً المبدأ المألوف عند الرواقيين ، وهو ان دور الفلسفة هو علاج امراض الروح . لقد كان بلوتارخوس يقول : ان على الفلسفة والطب ان يصحبا ذات يوم منطقة واحدة ومجالاً واحداً . وكان (ابكتيتوس) لا يحب ان تكون مدرسته مجرد مكان للتكوين ، وانما يجب ان تكون ( عيادة طبية ) (ومصححة للروح).**

ومن وجهة نظر ( سينيكا ) فان ذلك كله يستند دائماً على ( المعلم ) ... ذلك ان الاهتمام بالذات لا يتم بغير مساعدته. يقول سينيكا: « لا يستطيع الانسان ان يخرج بنفسه من الحالة التي هو فيها، انه في حاجة الى ان نمد له اليد وان نشده ونسحبه » (فوكو، 2011، صفحة 460). والحكيم يحدد ( ثلاث مراحل للتقدم الاخلاقي دون مستواه ، ويعاينها وفقاً لافتقادات للانفعالات العقلية ، الاولى هي حالة تقترب من وجود الحكيم ، وهو الشخص الذي لم يتيقن بعد ان الوجود بإمكانه مجابهة الانفعالات العقلية .. والثانية وهي المرحلة الادنى من المرحلة السابقة ، وهو الشخص الذي ينزل الى مستوى ادنى في التقدم يتجنب بعضاً من الانفعالات العقلية. أما الاخيرة وهي ادنى المراحل ، فهم أناس لا يحصون ولا يحققون اي تقدم. (سينيكا، محاورات السعادة والشقاء، 2019، صفحة 25) (سينيكا، عن الغضب، 2020، الصفحات 244-245) (سينيكا، رسالة في سكينه العقل، 2019، الصفحات 250-268) ، وجميع هؤلاء لا يمكنهم الوصول الى تحقيق (الاهتمام بالذات) كمارسة دون المعلم الذي يُجري الاصلاح في تكوين الفرد بوصفه ذاتاً ، من خلال النظر الى هذه الذات على انها اقل جهلاً ولكنها اسوء تكويناً ، او بالأحرى مشوهة ومصابة بعادات سيئة (فوكو، 2011، صفحة 157) ، ولذا نجد ( سينيكا) يطرح في بداية الرسالة رقم (٥٢) الى لوكيلوس سرعة انفعال الفكر والحيرة والتردد الذين تقع فيه بشكل طبيعي فيقول : ان انفعال الفكر والتردد هو ما ندعوه بالحمق والطيش. (فوكو، 2011، صفحة 128) (سينيكا، الرسالة X، 2019، صفحة 88) ، انه ذاك الانفعال الذي لا يثبت على شيء ولا يرغب في شيء، الا انه - كما يؤكد سينيكا - لا احد يملك الصحة الجيدة لكي يخرج من تلقاء ذاته او بقدرته الخاصة او بنفسه من هذه الحالة ، يجب ان يكون هنالك - كما ذكرنا- شخصاً ما يمد له يده ، ويجب ان يكون هنالك شخصٌ ما يدفعه من الخارج. في قراءته لهذا النص يستخرج ( فوكو) عنصرين مهمين : اولاً ، يتعلق الامر بالضرورة الخاصة لوجود المعلم ، او المساعد ، كما يتعلق الامر بالصحة الجيدة والصحة المعتلة ؛ اذن يتعلق الامر بنوع من التصحيح ، واعادة التكوين ، والتعديل والتقييم. (فوكو، 2011، صفحة 129) ، والحالة المرضية المذكورة هنا من قبل (سينيكا ) هي ( الحمق والطيش ) ..

وهي حالة موصوفة مرات عديدة عند سينيكا ، لا كحالة مرضية منفصلة فحسب ؛ بل وكسبب مباشر لإعتلالات ناجمة عن ضعف الذات في مواجهة الانفعالات الأخرى ، ومنها الحزن على سبيل المثال. في بداية رسالته ( في سكيانة العقل) عندما طلب ( سيرانوس) المشورة والنصح منه ، قال له سينيكا: جيد ، سأعطيك التوصيف والتشخيص الذي يناسبك، وسأقول لك بالضبط اين انت ، ولكن لكي افهمك اين انت ، سأعطيك أولاً بياناً بالحالة السيئة التي يمكن ان نكون فيها ، ولكي نقول الحق : انها الحالة التي لا نكون قد شرعنا فيها بعد في انتهاج طريق الفلسفة ، ولا في ممارسة الاهتمام بالنفس. (سينيكا، رسالة في سكيانة العقل، 2019، الصفحات 247 وما بعدها الفقرة (1-11) وما يليها) (فوكو، 2011، صفحة 129) ، وعندما نكون لم نبدأ بعد بالاعتناء بأنفسنا ، فإنما نكون في تلك الحالة او الوضعية التي هي وضعية الحمق والطيش. اذن الحمق والطيش ، هما القطب الآخر ، النقيض ، مقارنة بممارسة الاهتمام بالنفس ... ان الاحمق والطائش هو الذي لم يهتم بنفسه ولم يعتنِ بها. وهو ذلك الشخص الذي يكون في مهب الريح ، ويكون مفتوحاً على العالم الخارجي ، ويسمح بان تدخل اليه كل التصورات التي تعرض له من العالم الخارجي ، انه يقبل هذه التصورات دون ان يمتحنها ، ومن دون ان يحلل ما تمثله. ويترك تصوراته تتداخل مع العواطف والرغبات والطموح وعادات الفكر والاهوام ... الخ ، فيفقد القدرة على التمييز ما بين مضمون هذه التصورات والعناصر التي يمكن ان نسميها ذاتية ، تلك التي يخطئها مع نفسه .. ان الاحمق والطائش يترك الحياة واحداثها تسيره ، فيغير انماط حياته من دون توقف ، دون التفكير والاهتمام بكمال نفسه. (فوكو، 2011، الصفحات 130-131) (ينظر أيضاً رسالتنا سينيكا عن قصر الحياة ووقت الفراغ) ، وعليه فان الخروج من الطيش والحمق ، بما انه يتحدد بغياب العلاقة مع النفس فانه لا يمكن ان يتم من قبل الفرد ذاته ان كان كذلك ، وانما يفترض بالضرورة ، حضور وتدخل الآخر ؛ وهذا الآخر هو ( الحكيم او الفيلسوف) وهو القائد لكل الناس بالنسبة للأشياء التي تناسب طبيعتهم. (فوكو، 2011، الصفحات 132-133) ذلك لأنه يتمتع بسمتين اساسيتين هما ( التحمل ورسوخ العقل). (سينيكا، رسالة عن صمود الحكيم، 2019، الصفحات 212، 233، الفقرات (3-4 ، 3-5) (19-3 ، 19-4)).

لا يعلمنا (الحكيم) كيف نهتم بأنفسنا فحسب ، بل وكيف نواجه الحوادث التي تعترضنا وكيف نتحكم بانفعالاتنا إزائها ، يقول سينيكا في احدى رسائله الى لوكيليوس : انت تشكو وتتضجر ، وانت لا تدري ان في جميع تلك الشرور التي ذكرت ليس هناك الا شيء حقيقي واحد وهو انك تشكو وتتضجر ؟ فأنا سألتني فأني اظن انه لا يوجد شقاء للإنسان الا اذا كان هناك شيء في هذا العالم يظنه ، داعياً الى الشقاء ... صحتي منحرفة ، أصاب المرض عبيدي ، نقصت أرباحي ، وأختلت داري ، وأنتابنتي الخسائر والحوادث والجهد والخوف ، ولكن هذه الأشياء عادية ، بل الأخرى أن يقال : إن هذا قدرٌ مقدور. فإن صدقتي فإنني أكشف لك عن شعوري الخفي ، إن تراءت الأحوال صعبة ومتعبة فقد (دربت نفسي) لا على طاعة الإله فحسب ، ولكن على الرضا بقضائه. وأنا أتبعه لأن روحي تريد ذلك ، لا لأن واجبي يقضي بذلك ، ولن يصيبني شيء ألقاه بحزن أو وجه عبوس .... فكل الأشياء التي تجعلنا نخاف أو نتألم هي جزء من ضريبة الحياة. (سعيد، 1999، الصفحات 114-115) (سينيكا، رسالة عن العناية الربانية، 2019، الصفحات 358 الفقرات (1-3 ، 6-5)) (سينيكا، الرسالة XXV، 2019، صفحة 242).

### ثالثاً / العلاج بالفلسفة:

لا يكتفي سينيكا بالتأكيد على أن ( الحكيم ) هو المعالج لاضطرابات الإنفعال فحسب ، بل يؤكد أيضاً على أن ( الحكمة - الفلسفة ) هي الوسيلة الأنجع للعلاج ، وسأحاول في هذا المحور تسليط الضوء على دورها في علاج ( إنفعال الحزن ) تحديداً ؛ رغم صعوبة فصله كحالة إعتلال للنفس عن الإنفعالات الأخرى.

في عزاءه الى أمه ( هلفيا ) يقول سينيكا : « من الأفضل أن نهزم أحزاننا وإلا نحتال عليها ، فالحزن قد يخدع ويشتت بالسعادة وبزوغ شواغل جديدة ، ونستجمع من الراحة فيها قوة تعيننا على الغضب مرةً تلو الأخرى ، ولكن الحزن الذي يخضع ( للعقل ) ينمحي ابدأً ، وهكذا لن أصف لك تلك التدابير التي تداوى بها الكثيرون ، وعليك أن تشغلي ذاتك ، بالترحال الى أماكن بعيدة أو خلابة ، وأستثمري وقتك ، في تأمل شؤونك بجد ، وأديري حالك أو أربطي نفسك ببعض النشاطات الجديدة على الدوام ، وتعين كل هذه المبادرات ( لفترة وجيزة ) وهي ليست شافية للحزن بل ( تعيقه ) فحسب ، وإنني أفضل أن ننهي الحزن أفضل من أن نحتال عليه ». ( سينيكا ، عزاء الى هلفيا ، 2019 ، الصفحات 119 الفقرة (17-2)) ، وقبل أن يستمر سينيكا بحديثه في توجيه ( أمه ) نحو دراسة الفلسفة ، يقارن على نحو عاجل بين الفلسفة والدراسات الحرة ، و تتضمن هذه المقارنة إشارة تتكرر في أعمال سينيكا الأخرى ، تتضمن حضور التمييز الذكوري الذي كان حاضراً في الفلسفة والمجتمع اليوناني وأستمر في المرحلة الرومانية والذي لا يرفضه ( سينيكا ) هنا بل يثبتته ، ويتلخص هذا التمييز في أن قدرة الرجال على تعلم الفلسفة تفوق قدرة النساء ، وهذا ما يثبتته النص ذاته حين يكمل سينيكا حديثه الى أمه قائلاً : هكذا أوجهك لملادٍ يسعى إليه كل الذين يفرون من الحظ ( والحزن ) حيث الدراسات الحرة ، إنهم يشفون جراحهم ويقتلعون حزنهم كله ، وحتى لو لم تتعايشي معهم فأنت في حاجة للاستفادة منهم الآن. ( سينيكا ، عزاء الى هلفيا ، 2019 ، الصفحات 119 الفقرة (17-3)) ، إلا أن الدراسات الحرة - كما يؤكد سينيكا - لا تكفي لوحدها ، ولا تحقق بمفردها - مهما تنوعت - العلاج المرجو ؛ وهذا ما يؤكد في إحدى رسائله الى ( لوكيليوس ) حين يقول له : « اتريد أن تعرف موقفي من الدراسات الحرة ؟ حسنٌ ، ليس عندي أيّ إحترام لأي دراسة إن كان هدفها جمع النقود . مثل هذه الدراسات غير جديرة في نظري ، إنها تتضمن وضع مهارات المرء للإيجار ، ولا قيمة فيها إلا بقدر ما تطور العقل من دون أن تشغله كثيراً ويجب أن لا ينفق عليها الوقت إلا عندما تكون قدرات المرء العقلية دون مستوى التعامل مع الأشياء الأرقى ، إنها مهنتنا وليست عملنا الحقيقي ، وسبب دعوة الدراسة الحرة بهذا الاسم واضح : لأنها تعدُ جديرة بالرجل الحر . ولكن هنالك دراسة واحدة تستحق هذا الاسم - لأنها تجعل الشخص حراً - هي السعي نحو الحكمة ». ( سينيكا ، الرسالة XXXIII ، 2019 ، صفحة 205 ) ، دعنا ننظر في الموسيقى أو الهندسة مثلاً - وهما من الدراسات الحرة - لن نجد فيهما شيئاً يعلمنا كيف لا نخاف كذا أو نشتهي كذا ، ومن يفترق الى مثل هذا النوع من المعرفة فكل معارفه الأخرى لا تقيدته في شيء ؛ السؤال هو إذا ما كان هذا العالم يُدرّس الفضيلة أم لا ؟ ، لأنه إن لم يكن يدرسها عمداً ، فهو لن ينشرها عرضاً ، وإن كان يُدرّسها فهو فيلسوف ، وكما ترى كم أن هؤلاء الأشخاص بعيدون عن أن يكونوا معلمين اخلاقيين فأنظر الى غياب الروابط بين كل الأشياء التي يدرسونها ، ولو أنهم



يَعْلَمُونَ شيئاً واحد بعينه لكان الإلتباط بينها جلياً. (سينيكا، الرسالة XXXIII، 2019، صفحة 206)، إذن نحن لا نستفيد شيئاً من الدراسات الحرة في ما يخص شخصيتنا ، ولكننا نستفيد منها بقدر كبير في اتجاهات أخرى ... ولكن تبقى دراستها وتعلمها ضرورياً ، ليس لأنها قادرة على تحسين الأخلاق ، بل لأنها تجهز العقول للحصول على القيم الاخلاقية. (سينيكا، الرسالة XXXIII، 2019، صفحة 212 وما بعدها) ، ولذلك حين يستمر ( سينيكا) بنصح أمه - وازعاً نصب عينيه عدم قدرة الدراسات الحرة لوحدها على تنمية ميزة التحكم بالذات والإهتمام بالنفس (سينيكا، الرسالة XXXIII، 2019، الصفحات 212-213) (فوكو، 2011، صفحة 248 وما بعدها)، فإنه يقول لها : كم تمنيت أن يقلل أبي من الإرتباط بعبادة الأجداد ، ويعدك لتلقي المذاهب الفلسفية بدلاً من مجرد التوجيهات البدائية!، كنتِ ستصبحين بلا حاجة لإكتساب وقاية تجاه الحظ ، بل ( تطبيق) لها فحسب .... وسوف تجلب لك الراحة وتمنحك السعادة ، وإن دخلت عقلك حقاً لن يداهملك الحزن ولا القلق مرة أخرى ، ولن تحدث لك كرباً غير لازمٍ بمعناة لا معنى لها ... وهذه هي قالب حمايتك الموثوق ، وهي المصدر الوحيد لنجاتك من سطوة الحظ. (سينيكا، عزاء الى هلفيا، 2019، الصفحات 119-120 الفقرات (4-17 ، 5-17)) ، ومن الكآبة والحزن اللذان يفسدان عقولنا ويقبضانها ، وهذا مالا يصيب الحكيم حتى في ظل خسائره ، ويقاوم أي غضب في مصيبتة فيرديه ويحطمه أمامه، وهو يبقي على تعبيره هادئاً ثابتاً ، وهو مالا يستطيع فعله إذا أفسح المجال للحزن. فالفلسفة تجعله بعيد النظر ولديه خطة للفعل جاهزة ، ولا شيء جلي وضاء يأتي من شيء ما غامض ، فالحزن غير مناسب لرؤية جوهر الأشياء ومعرفة ما هو مفيد ، وتجنب المخاطر والإعتدال بما هو عدل ، ولذلك لا يأسى الحكيم لأن هذا يستلزم بؤس العقل. (سينيكا، العفو والإنتقام، 2020، الصفحات 106-107 الفقرات (5-5 ، 6-1)) ، ويفعل الحكيم كل الأشياء الأخرى التي يرغبها من يشعرون بالشفقة ببهجة وعقل مطمئن ، ينجذب لدموع الآخرين ولا ينضم إليهم ، يمد يده للسفينة الغارقة ، وهو الملاذ للمنفي .... إنه يفعل كل ذلك بسكينة وملح ثابت. (سينيكا، العفو والإنتقام، 2020، الصفحات 107 الفقرة (6-2)) ، ولهذا السبب نقول لا شيء يصيب الحكيم تجاه توقعاته ، ونحن لا نستثنيه من مصائب الرجال بل من اخطائهم ، وقد تتحول الأمور بالنسبة له لا كما يرغب بل كما يتوقع ، وقد يتوقع فوق هذا كله أن شيئاً سيعترض خطه ، فقد يتلاشى ألم هجر الرغبة بالضرورة بلطف على العقل حين لا تُعدُ نفسك بمخرج ممتع ... لذا فهو يمضي في الفرصة التي أتاحت ، ولا يخشى تغيير المسار أو المنصب ... ويعلم أن الرذيلة أشد عداً للرزانة فلا تستولي عليه. (سينيكا، رسالة في سكينة العقل، 2019، الصفحات 274 الفقرات (13-3 ، 14-1)).

كل ذلك ، الفلسفة هي التي تعلمنا إياه ، ذلك أن صوتها هو صوت للسلام ، تدعونا به الى العيش بتناغم ، فهي ليست مُصنعة المعدات اللازمة للإحتياجات اليومية الضرورية ، لماذا نجعلها مسؤولة عن مثل هذه الأشياء الوضعية ؟ ، بل هي صانعة فن الحياة بحد ذاته ، ولها فعلاً سلطة على كل الفنون ، فالنشاطات التي تخدم الحياة بالمصنوعات هي خدم أيضاً بالضرورة لدى من تقوم الحياة كلها على خدمتها ، الفلسفة تجعل هدفها حالة السعادة وهذا هو الاتجاه الذي تفتح الفلسفة طرقه وتقودنا فيه ، فترينا ما هو الشيء الحقيقي وما هو مجرد شروخ ظاهرية .... (سينيكا، الرسالة XXXIV، 2019، صفحة 230) ، الفلسفة التي اتحدث عنها ، ليست التي تُخرج الإنسان من الحياة العامة ، والآلهة من العالم الذي نعيش فيه ، وتسلم الاخلاق



الى اللذة ، لا بل هي الفلسفة التي لا تعتبر شيئاً جيداً إلا إذا كان مُشرفاً ، وهي منيعة عن الاغواء بعطايا البشر والاقدار ، وقيمتها النفيسة بحد ذاتها تكمن في أنها لا يمكن أن تُشتري بأي ثمن. (سينيكا، الرسالة XXXIV، 2019، صفحة 232) ، لذا فما حققه الفيلسوف وما كشفه للنور كان في المقام الأول ، الحقيقة والطبيعة ( لأنه على عكس بقية عالم الحيوان إتبع الطبيعة بإستعمال ما هو أكثر من عينيه ، والعيون بطيئة في إستيعاب الألوهية) ، وثانياً قاعدة للحياة ، تنغم الحياة مع الأشياء الكونية. وعلمنا لا أن نعرف بالآلهة فحسب بل أن نطيعها ، وإن نتقبل كل ما يحصل تماماً كما لو أنه أمر من الأعلى. لقد علمنا ألا نستمتع الى الآراء الفاسدة ، وأن نزن كل شيء ونقيمه حسب معايير حقيقية ، لقد أدان الرغبات التي تحتوي الندم جزءاً لا ينفصل عنها ، ومدح الأشياء الجيدة التي سوف ترضينا دائماً ، وأمام مرأى الجميع ؛ جعل الإنسان الذي لا يحتاج الحظ الرجل الأكثر حظاً من بين الجميع ، والرجل الذي هو سيد نفسه سيد الكل. (سينيكا، الرسالة XXXIV، 2019، الصفحات 231-232) ، وعلى الرغم من إن سينيكا يشير الى أن وجود الحكيم أمر نادر الحدوث وقد يظهر في فترات زمنية كبيرة قد تتجاوز الـ ( 500 ) عام إلا أنه قدم صوراً للكثير من الرجال الملهمين الذين اقتربوا منه ، كما أنه إستشهد في مواضع عدة بشخصية (سقراط ) ومواقفه كدليل على وجود الحكيم وثباته. (سينيكا، رسالة عن صمود الحكيم، 2019، الصفحات 217 وما بعدها الفقرة (7-1) وما يليها) ثم جسّد ( سينيكا) بنفسه تلك الصورة في لحظات موته ، حين نهى أصدقائه عن دموعهم وطالبهم بإستعادة شجاعتهم، ويسألهم أين ذهبت فلسفتهم ، وتلك العزيمة التي طوروها خلال السنين لتحمل المصائب والأحزان. (سينيكا، رسائل من المنفى، 2019، صفحة 302)

#### الخاتمة

نبعت الأخلاق الرواقية من فكرة القدرة العقلية اللامحدودة في كل إنسان ، وفهمت الرواقية الرومانية هذه القدرة على أنها محور عملي وأخلاقي ولأن البشر يتميزون بالعقل، فإن دوافعهم لأبد أن تتجه نحو صيانتته من خلال التصرف برشد واستقامة ، وبهذا المعنى يكون العقل هو محل نزوع الإنسان ، وتصبح الأشياء الخيرة هي شغله الشاغل ، فإذا كان العقل في حالة جيدة كان الإنسان كذلك ، لذا كانت الحياة الرواقية - كما جسدها سينيكا - عملية علاجية مستمرة أبدعتها التدريبات العقلية لفظام العقل عن مصادراته الفجّة ، وتصف أعماله عملية العلاج ، التي يمكن للقارئ أن يحقق من خلالها الفضيلة ، وغالباً ما يُشرك القارئ في هذه العملية .... مؤكداً في الوقت ذاته على دور الفيلسوف لا كمعلم فحسب، بل وكطبيب أيضاً، وما يمكن أن يقوم به في مثل هذه العملية ، وكيف يكون شخصية مُلهمة بإمكانه تحفيز الآخرين ليتبعوا مثاله بلطف الإنسانية وبهجة الهدوء ، في التحكم بإنفعالاتنا ووضعها منذ البداية تحت سلطتنا، كي لا تحملنا بعيداً بقوتها ولا تدع لنا طريقاً للعودة إلى حالة التوازن التي تتمحور حولها عملية الاهتمام بالنفس. أخيراً لا يخلو عزاء سينيكا من مفارقة تلامس وجدان القارئ ، ذلك أنها وعلى الرغم من جعلها معالجة الحزن والسيطرة عليه هدفاً لها ، إلا انها صيغت بلغة أدبية رفيعة وعميقة في الوقت ذاته ، لغة تستجمع أحزان قارئها ، وتضعه في مواجهتها لتمنح قدرته في الانتصار عليها.

قائمة مصادر البحث باللغة العربية :

- أبيقور : رسالة الى مينيسي ، دراسة وجمع وترجمة جلال الدين سعيد ( ضمن كتاب أبيقور الرسائل والحكم ، الدار العربية ، ب ت ، ب م .
- أفلاطون : محاوره فيدون ، ترجمها عن النص اليوناني : عزت قرني ، دار قباء - القاهرة، ط3 (2001).
- أمين ، عثمان : الفلسفة الرواقية ، مكتبة النهضة المصرية ( القاهرة ) ، ط2(1959).
- برهيه ، اميل : تاريخ الفلسفة ، ترجمة جورج طرابيشي، دار الطليعة، بيروت، ط1(1982)، ج2، ( الفلسفة الهلنستية والرومانية ) .
- بوثيوس: عزاء الفلسفة ، ترجمة : عادل مصطفى ، مراجعة : احمد عثمان، مؤسسة هنداوي سي اي سي ، ( المملكة المتحدة -2019).
- سعيد، جلال الدين : فلسفة الرواق دراسة ومنتخبات ، مركز النشر الجامعي ، ب م ، 1999.
- سينيك :
  - الرسالة 27 ( xxvii ) في الحداد وتوقع الموت ، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 33 ( xxxiii ) في الدراسات الحرة ، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 36 ( xxxiv ) الفلسفة والتقانة في تطور البشرية، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 5 ( v ) في تجنب الحشد ووحشية الارينا ، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 7 ( vii ) الحكيم بين الوحدة والصداقة ، ترجمة : الطيب الحصني ، ضمن (رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 10 ( x ) في تمرين الجسد وترويض الرغبة ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 11 ( xi ) القدر الإلهي والصدفة وترسيخ الحكمة ، ترجمة : الطيب الحصني ، ضمن (رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 13 ( xiii ) في تقدم العمر والتمرن على الموت ، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).
  - الرسالة 25 ( xxv ) حريق ليون وتقبل الفناء ، ترجمة : الطيب الحصني (ضمن رسائل من المنفى) ، صفحة 7 للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية ، ط1(2019).

- رسالة عن العناية الربانية ، ترجمة: جيمس كير ، تعريب: حمادة احمد علي ، ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- رسالة عن صمود الحكيم ، ترجمة : جيمس كير ، نقلها الى العربية : حمادة احمد علي ، ، ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- رسالة عن قصر الحياة ، ترجمة : جريث ويليام ، نقلها الى العربية : حمادة أحمد علي ، ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- رسالة عن وقت الفراغ ، ترجمة : جاريث ويليام ، نقلها الى العربية : حمادة أحمد علي ، ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- رسالة في سكينه العقل ، ترجمة : إيلينا فانثام ، نقلها الى العربية : حمادة احمد علي ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- عزاء الى ماركيا ، ترجمه الى الانكليزية : هاري هنية ، نقله الى العربية حمادة احمد علي ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- عزاء الى هليفا: ترجمة جريث ويليام ، نقله الى العربية حمادة احمد علي ، ضمن كتاب ( محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- عن الإحسان ، ترجمة : حمادة أحمد علي، تقديم : مصطفى النشار، آفاق للنشر والتوزيع-القاهرة ، ط1 (2018).
- العفو والانتقام ، ترجمة حمادة احمد علي ، آفاق عربية - القاهرة ، ط1 (2020).
- عزاء الى بوليبوس، ترجمة : هاري هنية ، نقله الى العربية حمادة احمد علي، ( ضمن محاورات السعادة والشقاء ) ، آفاق للنشر والتوزيع، القاهرة ط1 (2019).
- عن الغضب، ترجمة حمادة احمد علي ، آفاق عربية - القاهرة ، ط1 (2020).
- **فوكو ، ميشيل** : تأويل الذات ( دورس القيت في جامعة الكوليج دوفرانس لسنة 1981-1982 ) ، ترجمة وتقديم : الزواوي بغورة ، دار الطليعة - بيروت ، ط1 (2011).
- **النشار ، مصطفى حسن** : تاريخ الفلسفة اليونانية من منظور شرقي، ( المدارس الفلسفية اليونانية في العصر الهلنستي ) ، الدار المصرية اللبنانية - القاهرة ، ط2 (2015).
- **هوفن، رينيه** : الرواقية والرواقين إزاء الحياة في العالم الآخر ، تقديم وترجمة : فايز رياض، مراجعة : احمد عثمان ، الجمعية المصرية للدراسات اليونانية والرومانية ، القاهرة - 1999.

- List of research resources in English:



- **Epicurus:** A Letter to Minisi, a study, collection and translation of Jalal al-Din Said (in the book of Epicurus the Letters and Judgment, Al-Dar Al-Arabiya, BT, BBM
- **Plato:** The Phaidon Dialogue, translated from the Greek text: Izzat Qarni, Dar Quba – Cairo, (3rd Edition (2001
- **Amin, Othman:** Stoic Philosophy, The Egyptian Renaissance Library (Cairo), 2nd Edition ((1959
- **Berheyeh, Emile:** History of Philosophy, translated by Georges Tarabishi, Dar Al Taleea, (Beirut, 1st Edition (1982), Part 2, (Hellenistic and Roman Philosophy
- Boathios: The Consolation of Philosophy, translated by Adel Mustafa, Revision by Ahmed (Atman, Hindawi CIC Foundation, (United Kingdom-2019
- **Saeed, Jalaluddin:** Philosophy of Stoic , Study and Teams, University Publishing Center, BM, .1999

**Seneca:**

-The Message (xxvll) on mourning and expectation of death, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.(

-The Message (XXXIII) in Free Studies, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.(

-The Message (XXXIV) Philosophy and Technology in the Development of Humanity, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.(

-Message (V) on avoiding mobilization and the brutality of the Arena, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.(





-The Message (vll) al-Hakim between unity and friendship, translated by al-Tayyib al-Husni, in (Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.)

-The Message (X) on Exercising the Body and Taming the Desire, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.)

-The Message (XI) Divine Fate, Serendipity, and Consolidating Wisdom, translated by Al-Tayeb Al-Husni, in (Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – Saudi Arabia, Edition 1 (2019.)

-Message (XIII) on advancing life and training in death, translated by al-Tayeb al-Husni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.)

-Letter (XXV) The Fire of Lyon and Accept the Fate, translated by Al-Tayeb Al-Hosni (within Letters from Exile), page 7 for publication and distribution – The Kingdom of Saudi Arabia, Edition 1 (2019.)

-A treatise on divine providence, translated by James Kerr, Arabization: Hamada Ahmed Ali, (within the happiness and misery dialogues), Afaq for publishing and distribution, Cairo i 1 (2019.)

-A message on the steadfastness of al-Hakim, translated by James Kerr, transcribed into Arabic by Hamada Ahmed Ali, (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

-A treatise on the shortening of life, translated by William Greeth, transcribed into Arabic: Hamada Ahmed Ali, (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

-A message on leisure time, translated by: Gareth William, transcribed into Arabic: Hamada Ahmed Ali, (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)



-A treatise on the tranquility of the mind, translated by: Elena Vantham, transcribed into Arabic: Hamada Ahmed Ali (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

- Condolences to Marcia, translated into English by Harry Haniyeh, translated into Arabic by Hamada Ahmed Ali (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

- Condolences to Helvia : translated by Great William, translated into Arabic by Hamada Ahmed Ali, as part of the book (The Happiness and Healing Talks), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

-About Al-Ihssan, translated by: Hamada Ahmed Ali, presented by: Mustafa Al-Nashar, Afaq for Publishing and Distribution – Cairo, Edition 1 (2018.)

Pardon and Revenge, translated by Hamada Ahmed Ali, Afaq Arabia – Cairo, 1st Edition (2020.)

- Condolences to Polybus, translated by Harry Hina, translated into Arabic by Hamada Ahmed Ali, (within the happiness and misery dialogues), Afaq for Publishing and Distribution, Cairo i 1 (2019.)

-About anger, translated by Hamada Ahmed Ali, Arab Prospects – Cairo, 1st Edition (2020.)

• **Foucault, Michel:** Self-Interpretation (lessons given at the University of College in Dover for the year 1981-1982), translated and presented by: Al-Zawawi Bghoura, Dar Al Tali'a – Beirut, Edition 1 (2011)

•**Al-Nashar, Mustafa Hassan:** A History of Greek Philosophy from an Eastern Perspective, (Greek Philosophical Schools in the Hellenistic Age), The Egyptian Lebanese House – Cairo, Edition 2 (2015.)

•**Hoffen, Rene:** The Stoics and Stoics Toward Life in the Other World, Presented and translated by: Fayez Riad, Revision by: Ahmed Atman, The Egyptian Society for Greek and Roman Studies, Cairo – 1999.